

### 5 Rintangan

NAFSU INDERAWI

ITIKAD BURUK

KEGELISAHAN DAN PENYESALAN


KEMALASAN DAN KELAMBANAN

KERAGU-RAGUAN



Pada latihan konsentrasi seperti perhatian penuh atas gerakan nafas, maka rintangan-rintangan seperti nafsu inderawi, kegelisahan dan penyesalan, kemalasan dan kelambanan, dan keragu-raguan, seringkali muncul menguasai pikiran meditator. Salah satu cara untuk mengatasi rintangan-rintangan itu adalah dengan mengganti atau menukar rintangan-rintangan itu dengan yang sebaliknya, yaitu:

1. Nafsu inderawi bisa diganti dengan persepsi kemuakan. Contohnya, nafsu keinginan akan makanan bisa diganti dengan pikiran melepehkan makanan sebelum menelan. Nafsu birahi terhadap lawan jenis bisa diganti dengan merenungkan ketidak-murnian 32 bagian tubuh.
2. Itikad buruk harus diganti dengan pikiran cinta-kasih dan memaafkan.
3. Kegelisahan dan penyesalan harus diganti dengan menenangkan dan melabuhkan pikiran pada gerakan nafas dengan cara menghitung nafas.
4. Kemalasan dan kelambanan atau tumpulnya pikiran, harus diganti dengan persepsi cahaya dengan cara memandangi cahaya. Cahaya akan mencerahkan pikiran.
5. Keragu-raguan harus diganti dengan keyakinan dan kepercayaan diri melalui diskusi dengan guru yang kompeten.

 Jika obat penawar ini masih gagal juga, maka cobalah untuk mengacuhkan rintangan-rintangan itu ketika mereka muncul. **Jangan pedulikan rintangan-rintangan itu.** Sebaliknya, tingkatkan usaha untuk mengarahkan pikiran kembali ke gerakan nafas.

### Penerapan Perhatian Penuh dan Kebijaksanaan

Kita juga bisa mengatasi rintangan-rintangan secara langsung – yaitu dengan cara menyatukan perhatian penuh dan kebijaksanaan ke dalam latihan konsentrasi.

Perhatian Penuh berhadapan langsung dengan rintangan apapun yang muncul di momen itu, tetapi di saat yang sama, tidak bereaksi terhadap rintangan itu. Ketika pikiran tidak bereaksi terhadap rintangan-rintangan, maka rintangan-rintangan akan segera kehilangan kekuatan mereka untuk menguasai pikiran. Perhatian Penuh ibarat sistem rem di dalam sebuah mobil – perhatian penuh ini bisa menahan dorongan reaksi-reaksi kita.

Namun demikian, hanya perhatian penuh saja tidak cukup. Kebijaksanaan juga diperlukan untuk merenungkan sifat alamiah rintangan-rintangan yang tanpa substansi dan yang kemunculannya memiliki ketergantungan. Jika anda meragukan kemampuan anda untuk mencapai konsentrasi: pertama-tama, perhatian penuh menjadi sadar akan keraguan itu, kemudian kebijaksanaan menginvestigasi sebab keraguan itu. Kebijaksanaan mampu dengan cepat memahami bahwa keraguan itu hanyalah fenomena yang muncul dikarenakan sebab-sebab dan kondisi-kondisi, barangkali dikarenakan perhatian yang tidak tepat – perhatian atas pikiran meragukan dan bukan atas gerakan nafas. Jadi, dengan memahami hal itu, anda tidak akan menggenggam keraguan sebagai “aku” atau “milikku”. Dikarenakan menggenggam keraguan itu sebagai “aku” dan “milikku” lah maka keraguan tampak seolah-olah nyata dan terus ada.

Terapkan metode yang sama pada rintangan-rintangan yang lainnya. Dengan cara ini, anda bisa **mentransformasikan rintangan-rintangan menjadi jalan menuju kesadaran.**



Sayalay Susilā